

Semana de 02/03/2026 a 08/03/2026

		SEGUNDA-02/03	Kcal	TERÇA-03/03	Kcal	QUARTA-04/03	Kcal	QUINTA-05/03	Kcal	SEXTA-06/03	Kcal	SÁBADO-07/03	Kcal	DOMINGO- 08/03	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de curgete	100	Sopa de feijão verde	100	Sopa de ervilhas	180	Puré de legumes ¹	120	Sopa de couve flor	100	Creme de brócolos	100	Sopa de abóbora com couve branca	100
	PRATO PRINCIPAL	Lombo de porco no forno com massa laços ^{1,6,10,12}	500	Salmão no forno com especiarias e batata cozida ^{2,4,12,14}	400	Tagliatelli de frango e cogumelos ^{1,2,3,6,10,12,14}	400	Bacalhau espiritual ^{2,3,4,14}	450	Borrego assado com batata ¹²	500	Filetes de pescada assados com arroz branco ^{2,4,12,14}	350	Hambúrguer com esparguete ^{1,3,6,10,12}	450
	ALTERNATIVO	Red fish no forno com batata cozida ^{2,4,14}	350	Frango estufado com esparguete ^{1,3,10,12}	400	Massada de peixe ^{1,2,4,6,10,14}	450	Carne de porco assada c/ arroz ¹²	500	Solha no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	350				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60/80	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Leite creme ⁷	80/180	Fruta	80	Fruta	80
	VEGETARIANA	Paelha de vegetais e ervilhas ⁶	400	Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}	450	Lentilhas de tomatada com arroz branco	400	Caldeirada de seitan ^{1,6}	400	Feijoada vegetariana ¹²	450	Hambúrgueres de grão e legumes com massa fusilli ^{1,6,12}	400	Guisadinho de favas com arroz e cenoura	400
J A N T A R	SOPA	Sopa de grão com repolho ¹²	180	Creme de cenoura	100	Sopa de alho francês	100	Sopa de coentros	100	Sopa de agrião	100				
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{2,4,12,14}	400	Vitela assada com puré de batata ^{7,12}	500	Caldeirada de lulas ¹⁴	400	Pizza de fiambre e queijo ^{1,6}	500	Perca assada com arroz de cenoura ^{2,4,12,14}	350				
	ALTERNATIVO	Bifes de peru estufados com macarrão ^{1,6,10,12}	400	Pescada estufada com arroz ^{2,4,12,14}	350	Carne de vaca estufada com fusilli ^{1,3,6,10,12}	500	Peixe-espada no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Arroz de aves ³	400				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Leite creme ⁷	80/180	Fruta	80				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Semana de 09/03/2026 a 15/03/2026

		SEGUNDA-09/03	Kcal	TERÇA-10/03	Kcal	QUARTA- 11/03	Kcal	QUINTA-12- 03	Kcal	SEXTA - 13/03	Kcal	SÁBADO- 14/03	Kcal	DOMINGO- 15/03	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa de coentros	180/100	Creme de grão com espinafres	180	Creme de alho francês	100	Sopa de nabiças	100	Creme de cenoura	100	Creme de couve flor com cenoura ralada	100	Sopa de repolho	100
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos c/ natas e cogumelos ^{4,12}	450	Bifes de frango ao alinho com arroz e feijão preto estufado com bacon ^{1,6,12}	500	Bacalhau c/ natas ^{1,4,7}	500	Carne de alguidar com migas à alentejana ^{1,12}	600	Arroz de peixe (perca e corvina) ^{2,4,14}	450	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	500	Medalhões de pescada estufados com arroz branco ^{4,12}	350
	ALTERNATIVO	Strogonof de porco com esparguete	550	Lombos de pescada estufados com batata assada ^{4,12}	350	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,12}	500	Maruca assada com arroz lombardo	350	Perna de peru assada com batata corada ¹²	400				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes assados	60/ 80	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60/ 80	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	80/180	Fruta	80
	VEGETARIANA	Bolonhesa de feijão vermelho com vegetais ¹	400	Caldeirada de vegetais e tofu ^{1,6}	400	Bolinhas de arroz com espinafres e grão estufado ¹	400	Curgete recheada com cuscuz, lentilhas e castanhas ^{1,8}	450	Arroz à valenciana com ervilhas	400	Salada de feijão frade, com batata, cenoura e feijão verde ^{6,12,13}	350	Bifes de soja panados com esparguete ^{1,6}	500
J A N T A R	SOPA	Sopa de feijão verde	100	Creme de cenoura e espinafres	100	Creme de abóbora com couve branca	100	Creme de alface	100	Sopa de legumes	120				
	PRATO PRINCIPAL	Perna de peru no forno com molho limão e esparguete ^{1,3,12}	400	Corvina assada com batata cozida ^{4,12}	350	Empadão de carne (arroz) ³	400	Pescada à Zé do pipo ^{2,3,4,14}	350	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas com arroz branco ^{7,12}	550				
	ALTERNATIVO	Pescada cozida com todos ^{3,4}	400	Costeletas de cebolada com macarrão ^{1,3,12}	500	Solha no forno com batata cozida ^{4,12}	350	Frango guisado com arroz	400	Corvina assada com puré de batata ^{4,7,12}	350				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/ 80	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	80/180				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoiros; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Semana de 16/03/2026 a 22/03/2026

		SEGUNDA-16/03	Kcal	TERÇA- 17/03	Kcal	QUARTA- 18/03	Kcal	QUINTA- 19/03	Kcal	SEXTA - 20/03	Kcal	SÁBADO- 21/03	Kcal	DOMINGO- 22/03	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Creme de lentilhas com cenoura	180	Sopa Juliana	100	Sopa de coentros	100	Sopa de peixe ⁴ / Sopa de espinafres	180/100	Creme de espargos	100	Sopa de agrião	100	Sopa de repolho	100
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de aves ^{3,12}	400	Redfish no forno com puré de batata ^{2,4,7,12,14}	350	Macarronada de carne gratinada ^{1,3,7,6,10,12}	500	Bacalhau com broa ^{2,3,4,6,7,14}	500	Panados de porco (fritos) com arroz de ervilhas ^{1,3,6,12}	600	Tortilha de pescada ^{2,3,4,6,14}	400	Peru estufado com arroz ¹²	400
	ALTERNATIVO	Salmão no forno com batata assada	400	Frango corado com arroz de cenoura ¹²	400	Massinha de cação ^{1,2,3,4,6,10,14}	350	Peru estufado com curgete e fusili tricolor ^{1,3,6,10,12}	400	Solha no forno com batata cozida ^{4,12}	350				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60/ 80	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Pudim ⁷	80/180	Fruta	80	Fruta	80
	VEGETARIANA	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz ⁶	400	Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes ^{1,3,6,8}	400	Enspado de grão e abóbora com pão torrado ^{1,12}	450	Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette ^{1,3,12}	400	Almôndegas de grão com arroz ^{1,12}	400	Crepe com lentilhas e legumes salteados ⁶	400	Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos ^{6,12,13}	400
J A N T A R	SOPA	Sopa de legumes	100	Sopa de couve coração	100	Sopa de alho francês	100	Creme de feijão verde	100	Creme de curgete com abóbora	100				
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de chocos ¹⁴	400	Bifinhos de peru com cogumelos e arroz de passas ^{6,12}	500	Salada russa com atum ^{3,4}	450	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura ¹²	500	Perca no forno c/ batatinha assada e esparregado ^{1,2,4,12,14}	350				
	ALTERNATIVO	Bifes de vaca estufados com esparguete ^{1,3,6,10}	500	Pescada corada com batata assada ^{2,4,12,14}	350	Stroganoff de frango com arroz ^{7,12}	450	Maruca assada com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Vitela estufada com arroz ¹²	500				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60/ 80				
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Pudim ⁷	80/180	Fruta	80				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Semana de 23/03/2026 a 29/03/2026

		SEGUNDA-23/03	Kcal	TERÇA- 24/03	Kcal	QUARTA-25/03	Kcal	QUINTA- 26/03	Kcal	SEXTA - 27/03	Kcal	SÁBADO- 28/03	Kcal	DOMINGO- 29/03	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Caldo verde com chouriço ^{1, 6,7,12} / Creme de alface	180/100	Sopa de feijão com espinafres	180	Creme de couve-flor	100	Creme de abóbora com feijão verde	100	Creme de abóbora c/ cebolinho ¹	120	Creme de agrião com cenoura ralada	100	Sopa de repolho	100
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão com arroz ^{2,4,12,14}	400	Strogonoff de peru com esparguete ^{1,3,6,7,10,12}	450	Soufflé de pescada ^{2,3,4,14}	400	Cozido de grão à alentejana ^{6,12,13}	600	Bacalhau gratinado com ovo, espinafres e batata ^{2,3,4,5,7,8,12,14}	500	Entrecosto assado com massa ^{1,3,6,10,12}	500	Atum de cebolada c/ batata cozida e legumes ^{1,3,4,6,12,13,14}	600
	ALTERNATIVO	Bifes de peru com mostarda e mel	450	Pescada cozida com batata corada ^{2,3,4,14}	350	Frango guisado com massa ^{1,3,6,10,12}	400	Lulas em molho de tomate com arroz branco ^{2,4,12,14}	350	Vitela assada com massinha cotovelos ^{1,6,10,12}	500				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Esparregado ^{1,6}	60/80	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Arroz doce ⁷	80/180	Fruta	80
	VEGETARIANA	Caldeirada de tofu ¹	400	Rancho vegetariano com chouriço de soja ^{1,6}	450	Croquetes de legumes e grão com arroz ¹	450	Strogonoff de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas ^{1,6,12}	450	Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}	450	Ratatouille de legumes com grão ¹²	400	Beringela recheada com feijão e legumes	400
J A N T A R	SOPA	Sopa de alho francês	100	Creme de cenoura	100	Creme de repolho	100	Sopa juliana	100	Creme de cenoura e nabiças	100				
	PRATO PRINCIPAL	Almôndegas com puré de batata ^{7,12}	450	Caldeirada de lulas ¹⁴	400	Frango assado com batata frita ¹²	600	Massinha de peixe ^{4,1,6,10}	450	Bifanas ao alinho com arroz ¹²	450				
	ALTERNATIVO	Maruca cozida com batata assada ^{2,4,14}	350	Lombo de porco assado com arroz branco ¹²	500	Redfish assado com batata ^{4,12}	350	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3,6,10,12}	500	Filetes de pescada assados com arroz ¹²	350				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60				
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Arroz doce ⁷	80/180				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremeço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Semana de 30/03/2026 a 05/04/2026

		SEGUNDA- 30/03	Kcal	TERÇA-31/03	Kcal	QUARTA- 01/04	Kcal	QUINTA- 02/04	Kcal	SEXTA- 03/04	Kcal	SÁBADO- 04/04	Kcal	DOMINGO- 05/04	Kcal
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de agrião	100	Creme de alho francês com cenoura	100	Creme de cenoura	100	Creme de espinafres	100	FERIADO		PAUSA		PÁSCOA	
	PRATO PRINCIPAL	Choco estufado em tomatada com arroz branco ¹⁴	450	Peito de frango assado com ervas aromáticas e massa laços ^{1,6,10}	400	Perca estufada com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Almôndegas com esparguete ^{1,3,6,10,12}	450						
	ALTERNATIVO	Bitoque de peru com arroz e batata frita ⁶ (sem ovo)	600	Arroz de peixe ¹⁴	350	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz ¹²	500	Solha no forno com batata assada ^{2,4,12,14}	350						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/ 80	Salada mista	60						
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/ 100	Fruta	80						
	VEGETARIANA	Quiche de vegetais e lentilhas ¹	400	Stroganoff de soja e vegetais com esmagada de batata ⁶	450	Rolinhos de grão e legumes com massa fusilli ^{1,3,12}	400	Tofu no forno com tagliatelle ^{1,3}	400						
J A N T A R	SOPA	Sopa de feijão verde	100	Creme de cenoura e espinafres	100	Sopa Juliana	100	Canja com massinhas ^{1,3} / Creme de alface	180/ 100						
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de vaca com cogumelos e esparguete ^{1,3,6,10,12}	500	Açorda de Bacalhau ^{1,2,3,4,14}	450	Tirinhas de peru estufadas com arroz ^{1,6,10,12}	400	Pescada com todos ^{2,3,4,14}	400						
	ALTERNATIVO	Carapauzinhos fritos com arroz de cenoura	600	Costeletas ao alinho com esparguete ^{1,3,6,10,12}	500	Solha no forno com batata assada ^{4,12}	350	Frango guisado com arroz ¹²	400						
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60/ 80	Salada mista	60	Salada mista	60						
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/ 100	Fruta	80	Fruta	80						

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.